

- Fyll inn linjene under ved å skrive om kroppen din, helse, vekt, høyde, sykdom, alder osv.

Eksempler:

*Jeg liker ikke kroppen min fordi den er for tykk.
Jeg liker ikke magen min fordi den er for kvapsete.
Jeg trenger at kroppen min er ung, frisk og fleksibel.
Jeg har for mange rynker i ansiktet.
Kreften min har spredd seg.
Jeg vil aldri bli tykk igjen.*

1. Jeg liker ikke kroppen min fordi _____

2. Hva vil du at kroppen din skal gjøre for deg, være for deg, «gi» deg, skaffe deg eller tiltrekke til deg?
Jeg vil at kroppen min skal _____

3. Kroppen min burde/burde ikke _____

4. Jeg trenger at kroppen min _____

5. Kroppen min er (skriv en liste): _____

6. Jeg vil aldri _____

